

Положительный вышеописанный эффект позволяет сделать заключение о том, что применение разработанной методики способствует повышению уровня силовых способностей у детей младшего школьного возраста, занимающихся аэробной гимнастикой. Эксперимент показал эффективность применяемой методики. Это дает основание для внедрения ее в практику подготовки детей младшего школьного возраста при занятиях аэробной гимнастикой.

Д. С. Филин, Н. Т. Строшкова

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург

ОСНОВНЫЕ ПОДХОДЫ К СНИЖЕНИЮ МАССЫ ТЕЛА

Жировая ткань, количество которой стремятся уменьшить, желающие похудеть, в норме составляет приблизительно 12 % от массы тела у мужчин и приблизительно 20-22 % у женщин.

Скопления жировых клеток находятся не только под кожей, но и между внутренними органами, где жировая ткань играет роль защиты от повреждений и выполняет функцию теплоизоляции. При избытке жировой ткани, ее прослойки между внутренними органами становятся чрезмерными, затрудняя работу органов. При ожирении прослойки жировой ткани могут появляться не только между органами, но и внутри органов (сердца, печени), замещая собой собственную ткань органа.

Человек худеет в том случае, если количество поступающей с пищей энергии меньше, чем количество расходуемой организмом энергии.

Добиться снижения массы тела можно двумя путями:

- снизив количество потребляемых калорий;
- увеличив энергетические траты организма.

На практике, как правило, целесообразно использовать эти пути одновременно.

При снижении веса, необходимо помнить:

- снижение калорийности пищи не должно сопровождаться снижением питательной ценности потребляемых продуктов. То есть организм должен получать необходимое количество белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ (а также воды).
- снижать калорийность пищи целесообразно за счет углеводного и, в некоторой степени, жирового компонента пищи. При нехватке углеводов и большинства жиров, организм способен синтезировать эти вещества самостоятельно, используя элементы, которые уже присутствуют в нем. Большинство структурных элементов белков и некоторые виды жиров не могут быть синтезированы организмом. При этом они являются необходимыми для нормального функционирования организма, а их недостаток ведет к развитию разного рода заболеваний. Поэтому эти вещества обязательно должны поступать вместе с пищей.
- Не следует принимать пищу в перерывах между едой (в том числе не пить сладкий чай или кофе).
- Необходимо до минимума уменьшить потребление (или вовсе исключить из рациона) высококалорийные продукты, (макаронные изделия, выпечку и другие изделия из теста, кондитерские изделия, алкогольные напитки (особенно пиво и ликеры)). Целесообразно снизить потребление масла (как растительного, так и животного), картофеля, жирного мяса (в том числе птицы), жирных колбас, сыра, хлебобулочных изделий, грибов, сахара.

- Одновременно можно добавить в рацион относительно низкокалорийные продукты: овощи (свеклу, капусту, морковь), зелень, фрукты, соки и минеральные воды, молочные продукты (кроме сыра), бульоны, рыбу, каши.

Добавление этих продуктов в рацион питания не только приблизит к цели похудения, но и положительно отразится на состоянии здоровья.

При занятиях физическими упражнениями с целью снижения веса необходимо помнить, что одновременно с уменьшением жирового компонента в тканях по мере развития тренированности будет наблюдаться некоторое увеличение доли мышц (не обязательно это будет сопровождаться увеличением объема мышц - может увеличиться их плотность и, соответственно, масса). Мышечная ткань намного тяжелее жировой. Поэтому не всегда правомерно отслеживать уменьшение килограммов массы тела, а целесообразнее следить за снижением объемов различных частей тела или толщиной подкожной жировой клетчатки. Правда, в начале похудения наблюдения за массой тела вполне применимы.

Правила занятий физическими упражнениями для снижения массы тела: длительность занятий должна составлять 30-60 минут. Частота занятий - не реже 3 раз в неделю. Из 30-60 минут занятий не менее 25-30 минут должна осуществляться непрерывная мышечная деятельность. Занятия должны состоять из упражнений аэробной направленности (относительно малоинтенсивных, которые могут длительно выполняться без перерывов на отдых). Аэробные упражнения должны быть такие, при которых наблюдаются большие энергетические траты (когда в мышечной деятельности принимает участие более 2/3 мышц). Подготовительную часть занятия (разминку) можно свести к минимуму.

При снижении массы тела необходимо знать: а) резкое снижение массы тела вредно для организма, так как ведет к существенным

изменениям обмена веществ и функционирования систем организма. Рекомендуемый темп снижения массы тела - не более 1 кг в неделю; б) вначале применения комплекса мероприятий, направленных на снижение массы тела, темп ее снижения будет существенно выше, чем в последующем; в) при прекращении применения комплекса мероприятий для снижения массы тела ранее, чем спустя несколько месяцев (около года), масса тела вернется в первоначальное состояние или близкое к нему; г) спустя несколько месяцев применения комплекса мероприятий для снижения массы тела, можно постепенно включать в рацион питания некоторые из ранее «запрещенных» продуктов в небольших количествах.

Существует определенный предел, преодолев который, похудение грозит стать причиной развития тяжелейших заболеваний. Нередки случаи смерти сидящих на диете от различного рода дистрофий (нарушений обмена веществ). Полностью убрать подкожный жир невозможно.

Таким образом, придерживаясь тех рекомендаций, которые изложены выше, процесс снижения веса пройдет более безопасно, для желающих приобрести красивые формы без ущерба для здоровья.

Е. Хайрутдинова, Л. Н. Рябова

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, профилактика заболеваний, физическая культура и спорт